



# Yoga e letteratura

Strumenti per conoscersi

A cura di Giulia Sortino,  
istruttrice di yoga educativo



2 incontri di venerdì  
nov 2023



17:00-18:00



**Mediateca Montanari - MEMO**  
Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032  
Fano (PU)



Programma

# Calendario

## 10 e 17 nov

Gli obiettivi di questi due incontri sono rispettivamente: riflettere sul proprio presente, sui modi per “restare nel presente” e su come guardare le cose da un punto di vista esterno e riflettere sul modo che abbiamo noi di definirci e di quella che pensiamo essere la percezione altrui di noi stessi. Spunto per pensare alle nostre qualità, ai nostri obiettivi e ai limiti.

 **Iscrizioni**

**Massimo 10 posti – giovani dai 16 ai 30 anni**

**Porta un tappetino e indossa abbigliamento comodo**

Gli incontri di *Imparare alla MeMo* sono gratuiti e riservati agli iscritti.

La prenotazione è obbligatoria:

**0721 887834 o [memoinfo@comune.fano.pu.it](mailto:memoinfo@comune.fano.pu.it)**